

乳幼児コーナー ※乳児一般健康診査受診票は、生後2カ月頃に予防接種手帳と合わせてお送りします。
 ※5カ月児健康相談では、親子のふれあいを支援するため、絵本などが入ったブックスタートと積み木などが入ったウッドスタートをお渡ししています

対象月齢	内容	実施日	時間・場所	必要なもの
3~4カ月	かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(1回目)を受けましょう!		診療時間内に委託医療機関にて	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
5カ月	5カ月児健康相談(R2年3月生)	8月4日(火) 8月7日(金)	9:30~10:30 保健センター	・母子健康手帳 ・5カ月児健康相談アンケート
6~11カ月	すくすく乳児相談	当面の間中止しています。育児や離乳食などで相談希望の場合は、個別に対応しますので、保健センターまでご連絡ください。		
9~11カ月	かかりつけの小児科で乳児一般健康診査(2回目)を受けましょう!		診療時間内に委託医療機関にて	・乳児一般健康診査受診票 ・母子健康手帳
1歳6カ月	1歳6カ月児健康診査(H30年12月生)	8月26日(水)~ 8月28日(金)	13:20~14:20 保健センター	・母子健康手帳 ・郵送している健康診査票
1歳9カ月~3歳未満	子どものむし歯予防教室(歯科健診、フッ化物塗布)	8月22日(土)	13:00~14:30 保健センター	・母子健康手帳 ・タオル 事前に保健センターに電話で申し込み
3歳6カ月	3歳児健康診査(H29年1月生)	8月11日(火)~ 8月13日(木)	12:40~14:00 保健センター	・母子健康手帳 ・郵送している健康診査票

※保健センターで実施する健康相談・健康診査は、感染防止のため受診者が集中しないように日程・受付時間を調整し、個別に通知します(日程・時間変更を希望する場合は、保健センターまでご連絡ください)

♥**こころの相談 - ひとりで悩んでいませんか?**

内 こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます
日 8月26日(水) 9:30~11:30 **場** 保健センター
定 2組程度(要予約) **¥** 無料 **申** 保健センター ☎ 35-1070

♥**体組成測定**

8月より予約制で再開します。
日 8月21日(金) 9:30~11:30 8月24日(月) 13:30~15:30
 9月10日(木) 9:30~11:30
場 保健センター
定 1日30人程度 **¥** 無料 **申** 保健センター ☎ 35-1070

集団けんしん 申込先 保健センター☎ 35-1308 国保課☎ 65-1219 ※先着順

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していた保健センター以外の場所(公民館・体育館など)でのけんしんを再開しますが、定員を制限して実施します。

けんしん日程	特定健診	肝炎ウイルス	大腸がん	胃がん	肺がん		前立腺がん	子宮頸がん	乳がん		若年者健診	骨粗しょう症	
					X線	CT			マンモグラフィ	エコー			
受付時間 ○ 8:30~11:00 △ 9:30~10:30 ★ 13:00~14:00	対象者	40~74歳の国保加入者	40歳以上(過去受診者を除く)	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上男性	20歳以上女性(昨年度受診者を除く)	40歳以上女性		18~39歳女性	18~39歳男性	18~70歳女性
自己負担金	無料	無料	無料	無料	6,443円	無料	無料	無料	無料		500円	500円	500円
8月1日(土) 保健センター								△		今年度の日程全て中止	○		○
8月19日(水) 保健センター								△			○		○
8月20日(木) 保健センター	(中止)	(中止)	○★	○	○★		(中止)	★	○★				
8月29日(土) 保健センター	○	○	○	○	○	○	○	△	○				○
9月7日(月) 保健センター	○	○	○★	○	○★		○	★	○★				○
9月8日(火) 泉川公民館	○	○	○	○	○		○		○				○
9月11日(金) 保健センター								△			○		○

※各けんしんには定員(先着順)があります。申し込みした人には、けんしん日の約1週間前に書類などを送りますので、けんしん希望日の3週間前までに申し込んでください。
 ※予約は今後の全日程を受け付けています。ただし、急きよ中止となる場合があります。

※8月20日(木)は場所を中萩公民館から保健センターへ変更します。
 ※8月1日(土)、19日(水)、9月11日(金)は若年者健診(女性)日です。若年者健診(女性)の日程の併設検診(子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診)は、18~39歳の若年者健診を受診する女性に限ります。



新型コロナウイルス感染症の状況が刻々と変化する中、市民の安全安心のため健診などを急きよ中止する場合があります。
 新しい情報は市ホームページに掲載していますのでご確認ください。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

♥**すこやかダイヤル**

保健センター ☎35-1070
 すまいるステーション ☎35-1101
 保健師・栄養士・歯科衛生士などが健康に関する相談をお受けします。

♥**一日人間ドック**

場 新居浜市医師会
¥ 11,000円
申 保健センター
 ☎ 35-1070
 ※申込数に限りがあります。
 ※詳細はお問い合わせください。

健康都市づくりコーナー♪

日々すこやかに笑顔あふれる健康のまち 新居浜を目指そう！
～新居浜市は昭和62年3月に「健康都市宣言」をしています～

私たちは市民の健康づくりの応援団
「健康都市づくり推進員」です！



「健康都市づくり推進員」とは？

市では、「誰もが健康で、生きがいと安心感のある暮らしの実現」を目指して、平成26年3月に新居浜市健康増進計画「第2次元気プラン新居浜21」を策定し、総合的な健康づくりに取り組んでいます。

この計画を推進するためにも、私たち「健康都市づくり推進員」87人は、市長からの委嘱を受けそれぞれの地域で健康づくり活動を行っています。

<任期>

2年（令和3年6月30日まで）

<構成メンバー>

健康づくり関係諸団体の推薦・一般公募

<推薦団体>

新居浜市食生活改善推進協議会
新居浜市社会福祉協議会
新居浜市民生児童委員協議会
高齢者生きがい創造学園
新居浜市PTA連合会
新居浜市スポーツ推進委員協議会
JA新居浜女性部



どんな活動をしているの？



健康都市づくり推進員
研修会（月1回）への参加



にはまぶらりウォークの運営、
ウォーキングマップの作成



「にはま元気体操」の普及



地域へ健康情報を発信



これからの新居浜市の健康のために何ができるか？

新居浜の健康 **4** つの課題 (第2次元気プラン新居浜 21 中間評価より)

- ①肥満の人が多。男性は5年間で2倍に！
- ②働く世代 男性は6割、女性は7割が運動不足
- ③ストレスが多いと感じる人が増加
- ④成人の約14%が喫煙者



課題解決のためには・・・



- ①バランスの良い食事と運動習慣
- ②質の良い睡眠、心の健康づくり
- ③適正飲酒、禁煙
- ④年1回の健診受診



健康長寿の秘訣は 正しい生活習慣から！

推進員さんからのメッセージ

川西



1年に1回必ず
健診を受診しましょう！

気軽にできる運動に
一緒に取り組みましょう！



上部1
泉川・角野
船木・大生院

川東



悩み事は一人で抱え込まず
周りの人に相談しましょう。



上部2
中萩

市政だよりなど、さまざまな
紙面で食事・運動などの健康
情報をお届けします！

「いきいき体爽健康サポート教室」～スッキリボディを目指しませんか？～ 参加者募集！

食事と運動習慣を見直して、みんなで楽しくスッキリボディを目指しましょう

対 20歳以上70歳未満のBMI*25.0以上で全5回参加できる市民(医師から運動制限をされている人、H29～R1年度の保健センターの健康教室に参加した人、特定保健指導を受けている人は除く)

内 保健師・管理栄養士による個別指導、運動指導士による運動指導、体組成測定、バランスのよい食事の講義など

定 30人(先着順)

*BMIの計算式

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

日 <5回コース> 各日13:30～15:30

① 9月18日(金)、23日(水)、29日(火)のいずれか1日

② 10月12日(月) **③** 11月27日(金) **④** 12月8日(火)、11日(金)、14日(月)のいずれか1日 **⑤** 令和3年1月22日(金)

場 保健センター、市民体育館

料 無料

【申込開始日】 8月6日(水) 8:30～

申・問: 保健センター ☎ 35-1070

スポットビジョンスクリーナーによる視覚検査を実施します

子どもの目の機能は生まれてから発達を続け、6歳にほぼ完成します。ところがこの時期に強い屈折異常（遠視、近視、乱視）や斜視があると正常な視覚刺激が入ってこず、目の機能の発達が遅れ、十分な視力が得られないことがあります。視力の異常の早期発見・治療につなげるために視覚検査の精度向上を目指し、スポットビジョンスクリーナーによる視覚検査を導入することとなりました。

▼導入時期：

令和2年8月3歳児健診受診者から※令和2年度より自宅での視力検査の理解がしやすくなる3歳6カ月児を対象を変更しています。

▼検査方法：

①家庭での視力検査…屈折検査と併用することで、より正確な検査結果を得ることが出来ます。自宅に送付される検査用紙を使い、必ず実施しましょう。

【健診会場で】

②スポットビジョンスクリーナーによる視覚検査…約1メートル先から点滅する画面をのぞき込むこと

で、1分もかからずに屈折検査ができます。

③視能訓練士による検査（必要児のみ）：

スポットビジョンスクリーナーによる屈折検査にて、追加の検査が必要なお子さんを対象に視能訓練士が視力検査や眼位検査を実施します。

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）にご注意！

マダニに咬まれて感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」が、県内でも報告されています。主な症状は、発熱、消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛など）ですが、重症化することもあります。農作業、レジャーなどで、野山、畑、草むらなどに入る場合は、十分注意しましょう。

▼予防ポイント

- ・肌をできるだけ出さないよう、長袖、長ズボン、手袋、足を完全に覆う靴などを着用する。
- ・肌が出る部分には、人用防虫スプレーを噴霧する。

★野山などに出かけた後、発熱、食欲低下、嘔吐などの症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

8月は「食品衛生月間」です

県では、8月を「愛媛県食品衛生月間」と定め、食中毒事故の防止と衛生管理の向上を図るため、普及・啓発を推進しています。

食中毒は、外食だけでなく、家庭での食事やテイクアウト品でも発生することがあります。食中毒予防3原則で、しっかりと予防しましょう。

▼細菌やウイルスを

①つけない…調理する際には、手や食材、まな板などはこまめに洗い、消毒しましょう。加熱前の肉や魚の汁が、他の食品や調理器具に付着しないよう気を付けましょう。

②増やさない…冷たい料理は冷たいまま、温かい料理は温かいうちに食べましょう。作った料理やテイクアウト品は、常温での保管は避ける、できるだけ早く食べるなど、細菌を増やさないための工夫をしましょう。

③やっつける…肉や魚、加熱が必要な食品は、中まで十分に加熱しましょう。

問い合わせ 西条保健所生活衛生課
☎56・1300

令和2年度「愛の血液助け合い運動」の実施について

県では、7月1日から8月31日までの2カ月間を、「愛の血液助け合い運動」期間と定めています。献血の普及を図るとともに、特に継続的な推進が必要な成分献血および400ml献血への協力と、血液製剤の適正使用への協力をお願いしています。

皆さんの献血は、輸血用血液製剤として医療機関に届けられ、病気の救済に役立ちます。ぜひこの機会に献血にご協力をお願いします。

ここからだのSOSに気付いていますか？

新型コロナウイルス感染症対策などにより、仕事や生活に影響を受け、不安やストレスを感じていませんか？
まずは自分の心身の状態をチェックしてみましょう。

体調面	<input type="checkbox"/> 疲れがとれない	<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 頭痛
	<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 肩こり	<input type="checkbox"/> めまい
心理面	<input type="checkbox"/> 不安心配	<input type="checkbox"/> イライラ	<input type="checkbox"/> 落ち着かない
	<input type="checkbox"/> 落ち込む	<input type="checkbox"/> 緊張感	<input type="checkbox"/> 1人でのいるのが怖い
	<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 意欲が出ない	

上記のような症状が1つでもあるときは不調のサインかもしれません。まずは家族や友人などの身近な人に話し、不調が続くときは保健センターへご相談ください。市HPにも相談窓口を掲載していますので、参考にしてください。